

Traditional

Aikido

SWORD · STICK · BODY ARTS
VOL. I BASIC TECHNIQUES

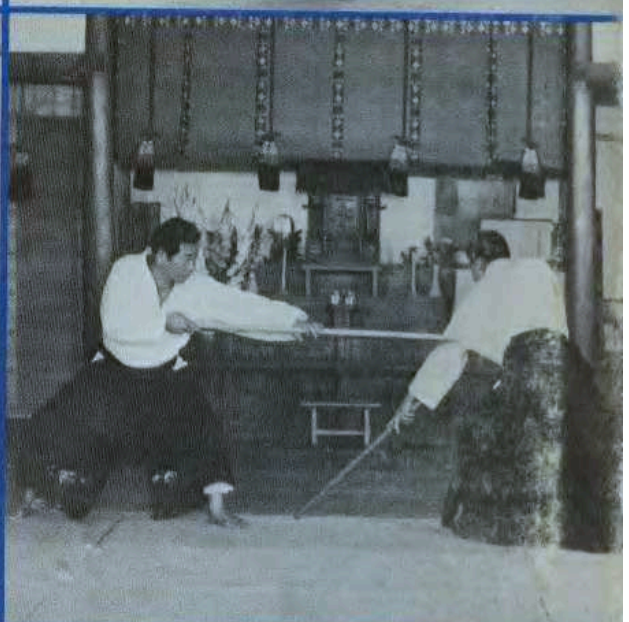


by Morihiro Saito · 8th dan

Saito

TRADITIONAL AIKIDO

VOL. I



JAPANESE
PUBLICATIONS CENTRE
5 WARWICK STREET
LONDON W1R 5RA
TEL: 01-439-8035

TRADITIONAL **Aikido**

As taught by the Founder to the Author, Aikido is an extremely efficient and versatile martial art. It does not rely upon a weapon or weapons but shows that the body movements are the same whether one holds a weapon or not.

The term *riai* means, literally, a blending of truths. By understanding Aikido through *riai*, one sees that the *taijutsu* techniques were developed from movements using the sword. Therefore, training with the sword will develop *taijutsu* technique.

The Founder said that a weapon should be used as an extension of the body. However, he stressed that one should not develop a dependence upon a particular weapon. To build this feeling, one should practice the basic exercises of *ken* and *jo suburi*, *tai no henko*, and *kokyū dosa* consistently. A good understanding of these basic exercises will enable the practitioner to move smoothly and surely with or without weapons.

Explanations have purposely been kept at a minimum to encourage the reader to use the book as a guide to developing understanding through practice.

About the Author

Mr. Morihiro Saito was born in Ibaraki Prefecture in March of 1928. In July of 1946, he met and became the student of Professor Morihei Ueshiba, the founder of Aikido, at the Ibaraki Outdoor Dojo in Iwama. He lived at the dojo and worked hard for the Founder even though he held a regular job. So complete was his desire to learn Aikido and his devotion to the Founder, that after his marriage, instead of a honeymoon trip, he left his bride to train with Professor Ueshiba.

At the New Year Celebration in 1959 he became an instructor at the Main Headquarters Dojo in Tokyo. Through his Sunday morning practices at the Headquarters Dojo, he attracted many students by his personal character and enthusiasm for Aikido.

He became head of the Ibaraki Dojo in April of 1969 after the death of the Founder. Together with his wife, he also cares for the Aiki Shrine next to the dojo. In addition, he also regularly instructs at Kanagawa, Ibaraki, Iwate, and Tohoku Gakuin Universities, the Miyagi Branch Dojo and the Japan Self Defense Force Army Weapons School in Tsuchiura. Other Aikido groups in Japan and from abroad also come to the Ibaraki Dojo for instruction.

© 1973 by Morihiro Saito

ISBN : 0-87040-266-8

MINATO RESEARCH & PUBLISHING
COMPANY

1 Nishikubo Sakurakawa-cho, Minato-ku, Tokyo, Japan

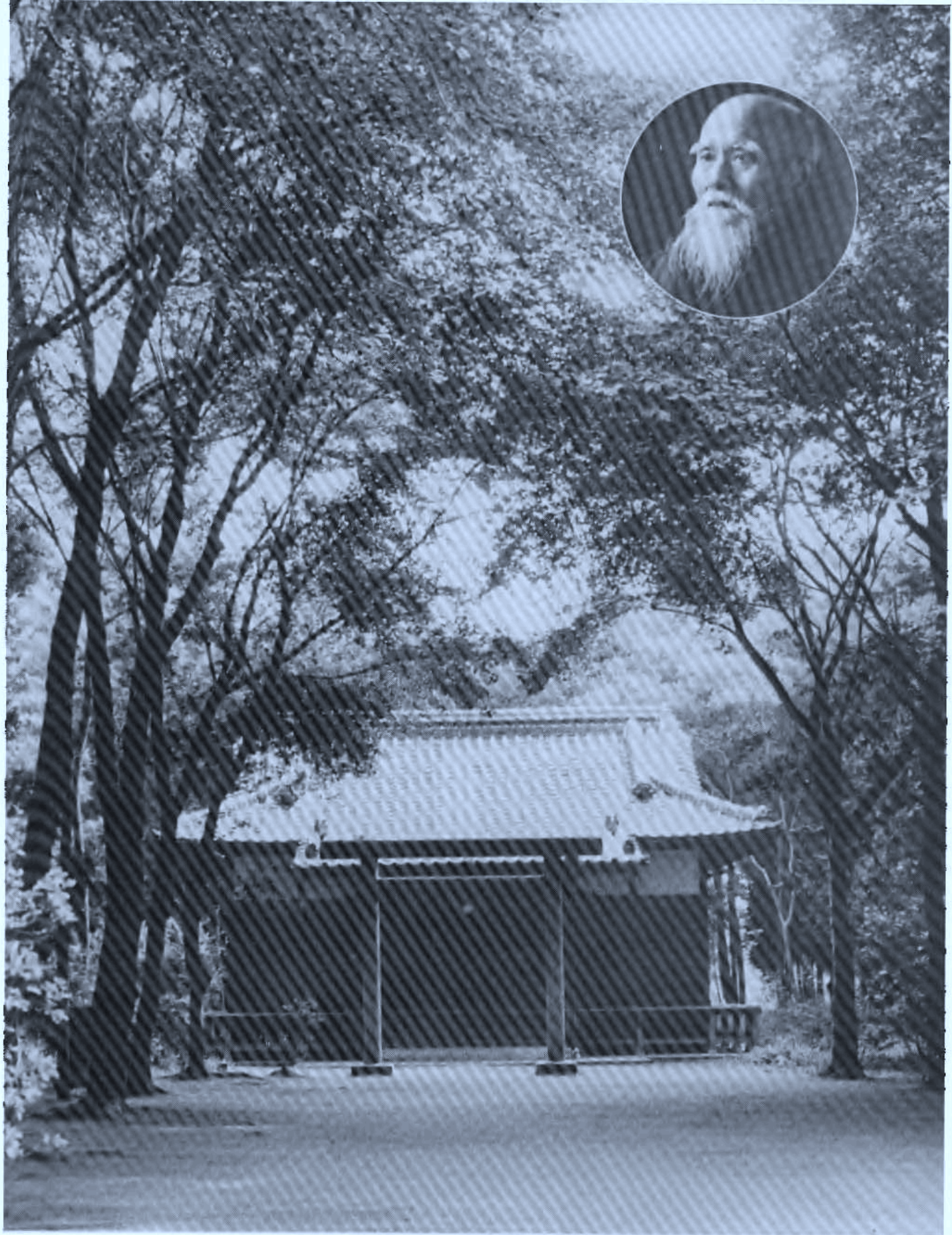
First Printing : September, 1973

Printed in Japan

Exclusive Distributor in U. S. A. & Canada :

JAPAN PUBLICATIONS TRADING CO.
(U. S. A.), INC.

1255 Howard Street, San Francisco, Calif.
94103, U. S. A.

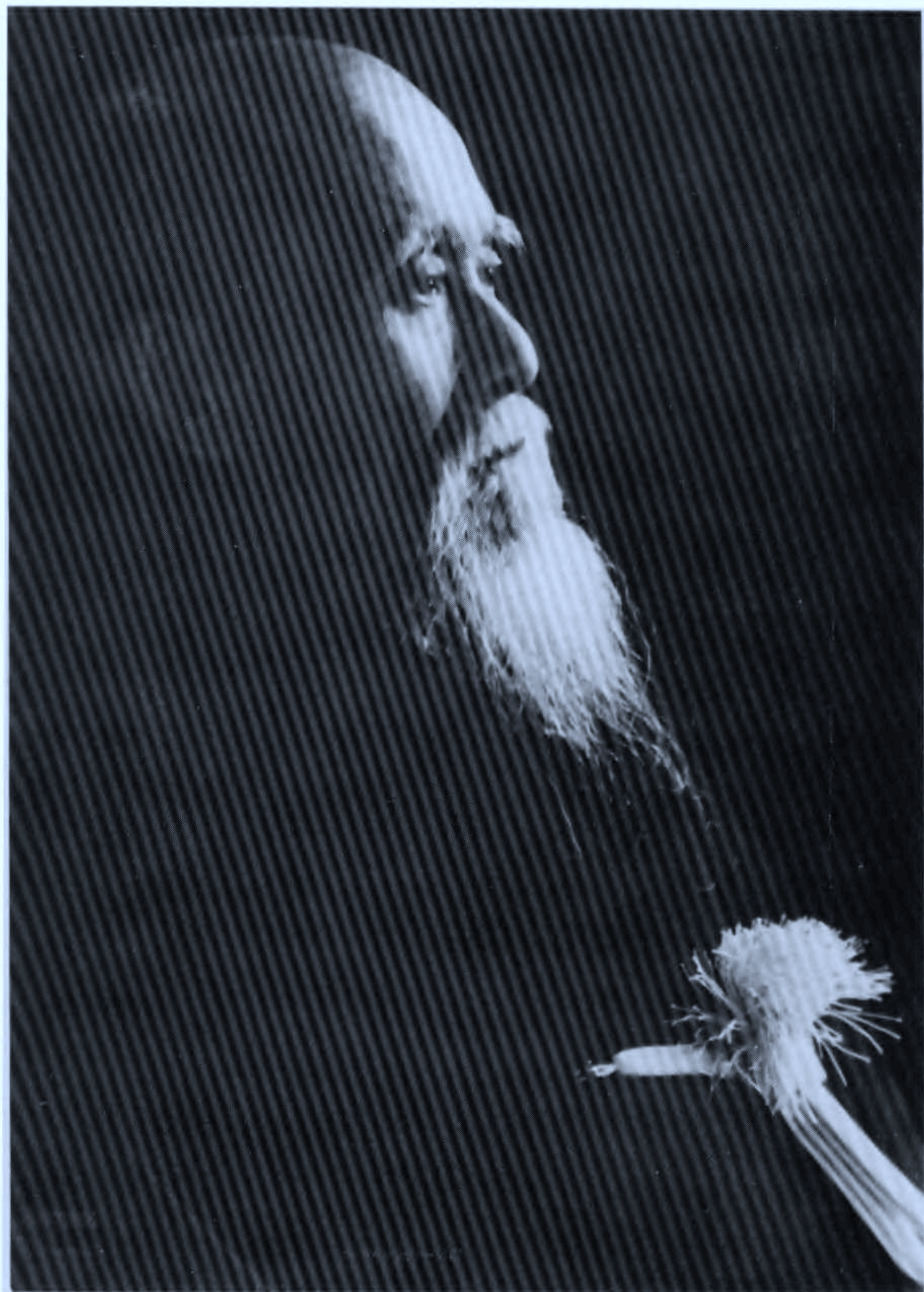


合 氣 神 社

茨城県西茨城郡岩間町吉岡

Aiki Shrine

Ibaraki Ken
Nishi Ibaraki Gun
Iwama Machi
Yoshioka



合氣道開祖 植芝盛平翁 Morihei Ueshiba, the Founder of Aikidō 有賀写真館提供





発刊を祝して

合気道主 植 芝 吉 祥 丸



此度、斉藤さんの本が、合気道の剣理を主体として愈々出版されるという。お目出度うと心からお祝いする気持で一杯です。

というのは、開祖夫妻の晩年、斉藤さんが常に師礼をとって勤めた懸命な姿が、私の脳裏に焼ついて離れないからです。然も、開祖昇神後も、道のため懸命な努力をして居られる事は万人の認める処です。

その斉藤さんらしい立派な本が、合気道のより良い成長を祈念し乍ら出版されるという。恐らく合気道修業者の上に尊い存在となるでしょう。

開祖は常に“剣の理^う合^{かい}いを体に現したものが合気道の動きである。”と言われたものです。更に“体術で基礎を体得し、然る後、剣を持つのが常道である。合気道に於いて体の基礎が出来ていない者に剣を持たせる事は、生兵法という事になる。”と修業者をいましめて居られた事も記憶しています。故に合気道に於いて一般的に多数の初心稽古をする場合は、剣を用いないのが通常となっています。

然し、合気道に於いて剣理を体得する事は非常に大切な事です。

故に開祖は、昭和9年頃から私に剣を習えと指示され、開祖が態々古流の剣では名人と言われていた師範を東京の本部道場に招かれ、開祖立ちあいのもとで、其の剣を修業させられたものです。外に私は一般的な剣道も僅か乍ら修業致しました。

故に昭和11年頃から昭和20年の終戦に至る迄、開祖の演武会等に於ける剣の相手は常に私がおおせつかったものです。

開祖の指示で私が剣の修業をしていた当時、“其の剣に合気の気を生かしてこそ、まことの剣法となるのだ。此の剣理を理解する事が合気道上達の近道だ。”と言われたものです。

最近、合気道は非常な勢いで普及しています。合気人口は90万とも言われています。其の反面、修業者多数のため、場所其の他の制約で、剣の修業がともしればおろそかになり勝ちの現況です。その盲点を、そうであってはならずという事で、斉藤さんの今回の出版は、修業者に対し誠に時宜を得た警鐘ともなりましょう。

私も此の本により、開祖に師事して剣の修業をさせて頂いた当時の事どもが、目のあたりよみがえって来る気が致します。

此の本により合気道の剣理がより良く、より広く理解されます事を心からお祈りする次第です。

推薦のことは

合気道本部道場師範

七 段 西 尾 昭 二

悠久数千年の日本武道の姿を今日に伝える合気道が、その主体とした剣の理合を杖に、そして徒手にと転化融合し、今日の盛道を見ることが出来たのですが、今日、誰がその真奥を説く事の出来る人がいるのでしょうか。 (中略)

私は常に、私の所に来る者には、「本物が見たかったら岩間に行け」そう云っております。そこには斉藤守弘先生と云う本物があるからです。現在、二代道主を援ける師範部の中にあってその中心となっている。斉藤先生の30年に渡る大先生に対する献身とその修業は、人格と実力を養い、現在、名実共に合気道界第一でしょう。その斉藤先生が今回写真を主体に、剣・杖・体技と合気道転化の形態を本にされることになりました。私は、待ちに待った本が遂に出た。本当に武道を愛する者に最高の贈物だと申し上げたい。私は合気道の外に、柔道、空手、居合道を嗜っていたので現在も各界の人達と交流を持っているが、此の本こそ今迄の合気道の本と違い、合気道修業者は勿論のこと、他武道を修業する者も必見の書であり、どの界の人々にも日本武道を語り得ており、日本武道は一つなりの感を新たにする事でしょう。本書が、武道同好の士に愛読かれ、座右の書となるように祈ってやみません。

(財)合気道養神会養神館道場

館 長 塩 田 剛 三

此度斉藤師範が有意義なる合気道の本を著作される由、心から御祝福申し上げます。

同師は大先生御在世より真心を以て仕えられ、演武の折の御相手は勿論の事常任座臥御仕えし、側から見てもその師弟の愛情は美しく写た次第です。愚生も同師とは20年余の御交誼を賜わりその人格、技倆共に卓越せるものがあります。ここに於いて従来之物とは異り剣、杖を主体としての徒手の技を説明される由にて今日迄の大先生より学び得られた物を発表される事は誠に世の武道家並に合気道愛好家の待ち詫びた物と思います。私も同僚の著作を心から世の人々に御推薦申し上げる次第です。

秋田県支部道場長 朝 倉 長 太 郎

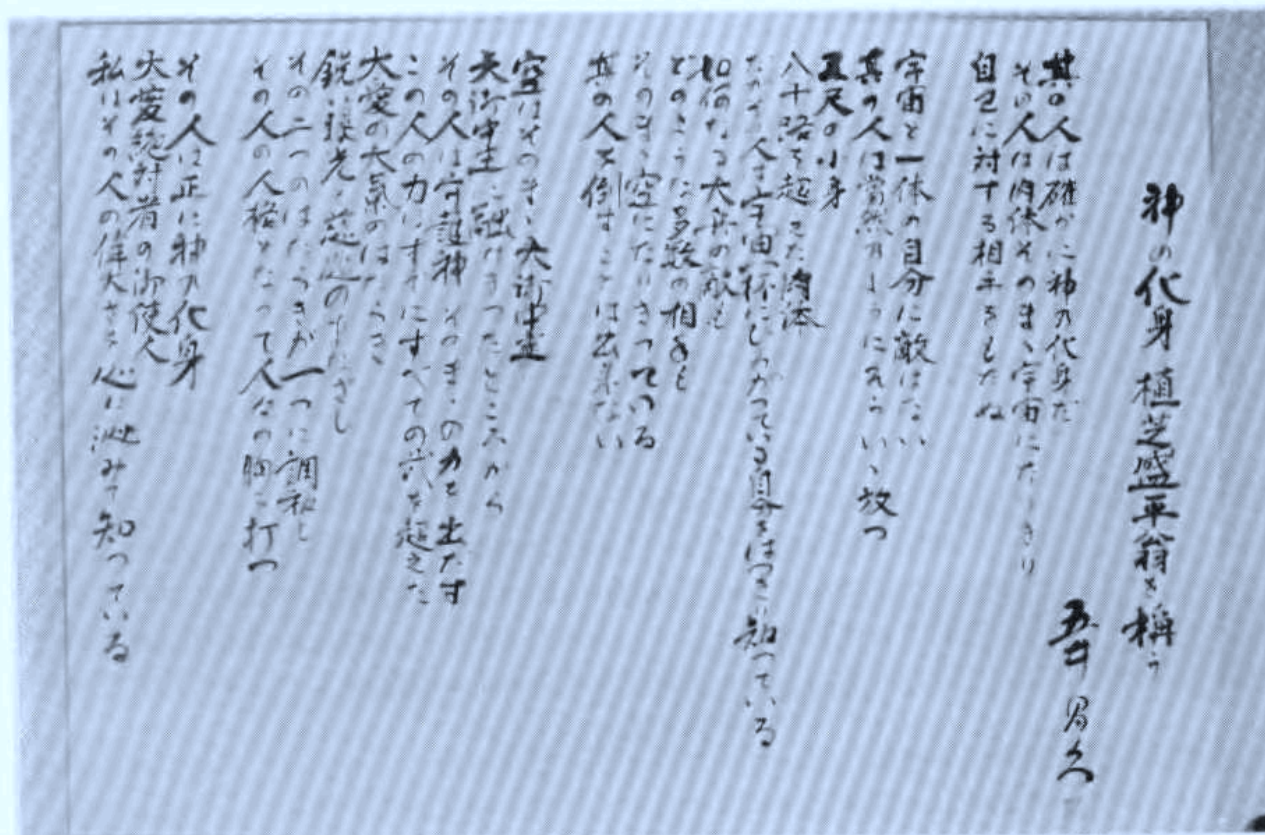


合気道開祖植芝盛平先生が修業の場として過ごされた茨城県岩間において、先生の教えを受けて20有余年修業され、今尚先生の残された岩間道場を守って後進の育成に情熱を傾けておられます斉藤守弘先生は、私どもに対しては勿論初歩の人に対しても実に丁寧で、高ぶったり軽んじたりする気振など毛頭見られませんでした。業ばかりでなく、心の方面にも並々ならぬ修業を積まれておられます。私ども常に尊敬している先生ですが、この度、従来発行された技法書とは異った面より私ども合気道人が最も望んでいる剣杖にて解説しようとしておられます。

本書は合気道の真髄を簡潔に説かれております。どの一節、どの一行にも深い意味が籠っているまことに素晴らしい良書と信じます。広く同好の志におすすめていたします。

本部道場遺品展示室内部

Mementos of the founder
on exhibition at Aikidō
Headquarters Dōjō.





合氣道

成永



まえがき

この本は剣・杖・体術の関連性を説いた初歩の技法書であり、できるだけ皆さんが稽古をする際に活用していただけるよう考慮したつもりです。その為に写真を主体にして見て判るようにし、心構えについては若干の補足説明を加えることにしました。

然し、多人数を相手にした高度な技も、剣・杖・体術のいずれにおいても基本動作が大切であることは勿論のことではありますが、その点を強調する為にも単独動作とも云うべき体の変向、呼吸法などを編集上後にもって行ったことにご注意いただきたいと思います。本書はあくまでも理合に重点をおいた基本編であり第二巻を引続き発刊する予定であります。

最近茨城道場を訪ねて下さる外人の方々が多く、それを機に、外人にも読んでいただけるよう英文を並記いたしました。紙面による説明の不充分さは、ご指摘を受けるまでもなく免れぬものであり、実際の稽古に当り読者諸兄の御賢察をお願いする次第です。

発刊に際し、今日まで育てて下さった開祖植芝盛平大先生の御霊前にご報告申し上げると共に、ご指導賜わった二代目道主植芝吉祥丸先生をはじめ、本部道場、宮城県支部の皆さんの多大なるご協力に対し心から厚くお礼申し上げます。

尚、写真撮影を担当した平田貞雄氏、翻訳にご助力を与えて下さったアレキサンダー・ディビッド夫人（孝子さん）、編集に御尽力下さった港リサーチ(株)の各位に対しても厚くお礼申し上げます次第です。

昭和48年8月3日

齊藤 守弘

茨城県西茨城郡岩間町吉岡26番地
電話 029945-2224番

Foreword

This book intends to explain the fundamental relationships between the use of ken, jō, and taijutsu. It was written with the consideration that it should be used for actual practice. For this reason, there are many photographs to be used for reference and understanding of the techniques. Some explanation about the form of the technique and necessary mental attitude has been used to augment the photographs.

A thorough understanding of basic techniques in the use of ken, jō, and taijutsu is necessary when dealing with many opponents. To stress this point, single movements of the basic Aikidō exercises of tai-no-henko, and kokyu dosa are explained. Therefore, the reader should pay particular attention to these basic exercises, since they are the basis of all Aikidō movements.

This book emphasizes basic technique only. A second volume on advanced technique will be published later.

Recently, many foreign students have been coming to the Ibaragi Dōjō to train. For this reason, the English text has been included.

Since space limitations did not allow a more detailed explanation of the fundamental techniques, the author welcomes, from the reader, opinions based on actual practice.

This book is dedicated in deep appreciation to the memory of Professor Morihei Ueshiba, the founder of Aikidō. The author would also like to express his gratitude to the second Dōshu of Aikidō, Sensei Kisshōmaru Ueshiba, the instructors and students of Hombu Dōjō and Miyagi Branch Dōjō, the photographer Mr. Sadao Hirata, Mrs. Takako Alexander who advised on the english translation of the text, and the editors of Minato Research Co. for their kind assistance and cooperation.

August 3, 1973

Morihiro Saitō

Ibaragi Ken, Nishi Ibaragi Gun
Iwama Machi, Yoshioka 26
Telephone : 029945-2224

| | |
|--------------------------|----|
| 序 文 (Introduction) | 11 |
|--------------------------|----|

| | |
|---|----|
| 理合について (The Combined Aikidō System) | 18 |
|---|----|

I 基本合気剣法 (Basic Method of Aiki Sword)

1. 素振り法 (Suburi)

| | |
|---------------|----|
| 素振り一(1) | 24 |
| 素振り一(2) | 26 |
| 素振り一(3) | 26 |
| 素振り一(4) | 28 |
| 素振り一(5) | 30 |
| 素振り一(6) | 33 |
| 素振り一(7) | 34 |
| 握り法・第四教 | 37 |

2. 剣の合わせ法 (Partner Practice with Sword)

| | |
|---------------|----|
| 合わせ一(1) | 39 |
| 合わせ一(2) | 40 |
| 合わせ一(3) | 41 |
| 合わせ一(4) | 42 |
| 合わせ一(5) | 43 |
| 合わせ一(6) | 44 |
| 合わせ一(7) | 45 |
| 構 え | 49 |

3. 入身法 (Entering Method)

| | |
|--------------------|----|
| 正面打ち入身投げ | 53 |
| 正面打ち入身投げ(座法) | 54 |
| 呼吸投げ(太刀取り) | 57 |
| 太刀取りの心構え | 59 |

4. 体の変向 (Tai no Henko)

5. 剣・体術の理合 (Sword and Body Relationship)

| | |
|------------------------|----|
| 正面打ち四方投げ一表技(剣の理) | 65 |
| 正面打ち四方投げ一表技(体の理) | 66 |
| 正面打ち四方投げ一裏技(剣の理) | 66 |
| 両手取り四方投げ一表技 | 68 |

| | |
|---------------------------------|----|
| 正面打ち小手返し(剣の理)..... | 70 |
| 正面打ち小手返し(太刀取り)..... | 71 |
| 正面打ち小手返し(体の理)..... | 72 |
| 横面打ち四方投げ(剣の理)..... | 73 |
| 横面打ち四方投げ(体の理)..... | 74 |
| 6. 呼 吸 法(Kokyū Hō) | 79 |
| 呼吸法(座法)..... | 80 |

II 基本合気杖法(Basic Method of Aiki Jō)

1. 素振り法と31の杖(Suburi and 31 Count Kata)

| | |
|---------------------------|---------|
| 31の杖 (31 Count Kata)..... | 8 ~ 115 |
|---------------------------|---------|

素振り法 (Suburi)

〔突きの部〕(Thrusting Movements)

| | |
|----------------|----|
| (1)直突き..... | 84 |
| (2)返し突き..... | 85 |
| (3)後突き..... | 86 |
| (4)突き下段返し..... | 88 |
| (5)突き上段返し..... | 90 |

〔打ち込みの部〕(Striking Movements)

| | |
|-----------------|-----|
| (6)正面打ち込み..... | 92 |
| (7)連続打ち込み..... | 94 |
| (8)面打ち下段返し..... | 96 |
| (9)面打ち後突き..... | 98 |
| (10)逆横面後突き..... | 101 |

〔片手の部〕(Wrist Movements)

| | |
|------------------|-----|
| (11)片手下段返し..... | 102 |
| (12)遠間片手打ち..... | 104 |
| (13)片手八の字返し..... | 106 |

〔八相返しの部〕(Figure Eight Movements)

| | |
|-------------------|-----|
| (14)八相返し打ち..... | 108 |
| (15)八相返し突き..... | 110 |
| (16)八相返し後突き..... | 112 |
| (17)八相返し後方打ち..... | 114 |
| (18)八相返し後方払い..... | 116 |

〔流れ返しの部〕(Flowing Movements)

| | |
|------------------|-----|
| (19)左流れ返し打ち..... | 118 |
| (20)右流れ返し突き..... | 120 |

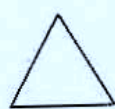
2. 杖の合わせ法(Partner Practice with Jō)

| | |
|--------------|-----|
| 合わせ一(1)..... | 122 |
| 合わせ一(2)..... | 123 |
| 合わせ一(3)..... | 124 |
| 合わせ一(4)..... | 125 |
| 合わせ一(5)..... | 127 |
| 合わせ一(6)..... | 128 |
| 合わせ一(7)..... | 129 |
| 合わせ一(8)..... | 130 |

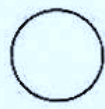
掲載写真(Pictures donated by Aikidō Headquarters)

| | |
|-------------|-------------------------------|
| 合気道開祖..... | 1, 3, 29, 36, 46, 76, 82, 131 |
| 二代合気道主..... | 4, 6, 10, 64, 77 |
| 遺 品..... | 8, 9 |

| | |
|-------------------------|-----|
| 巻 末 単語集(Glossary) | 132 |
|-------------------------|-----|



ア



イ



キ

理合について

合気道は一般に体術が主体であると言うことで知られておりますが、その体術の基本的な理は剣よりきていると見て差し支えありません。むしろ体術的な剣法であり、且つまた剣法的な体術であります。剣の理と体術の理は合気道においては混然一体となっている訳です。つまり双方の理合は一致すると言うことが出来ます。だからと云って現在行なわれている剣道と柔道を即座に混ぜ合わせてお考えになると間違いになります。同じ剣を持っても合気道の剣捌きとは似て非なるものであり、剣道と柔道を比べ、いずれからも他方を説明することは困難でありましょう。杖についても同様のことが云えます。

それでは何処が異なるのかと云うことになりますが、第一に受けた時の体制が裏三角法をとっていること。第二に気をあわせる。と云うこの二点になります。この二点こそ合気道を合気道たらしめるものであります。

裏三角法と云うのは、例えば右足を前に出した半身の構えの場合、右足の右側に三角形が出来る位置に左足をおくことを云います。

Riai-The Combined Aikidō System.

Generally speaking, Aikidō is known by its taijutsu techniques. However, the taijutsu movements are based on movements of the ken. It is difficult to separate those movements which are based on the ken from those which are based on taijutsu. Rather it is a harmonious blending of both that creates a single Aikidō. In other words, both systems agree with each other. If one were to mix present forms of Kendō and Jūdō, for example, and expect the result to be similar to Aikidō one would be making a mistake. Even when using the same ken, Kendō and Aikidō are very different even though they may appear to be similar. It would also be very difficult to explain Kendō in terms of Jūdō and visa versa.

Where then, does the difference exist between Aikidō and other martial arts? First it is in the posture. When uke receives an attack, he must be standing in the back triangle. Second, uke must harmonize with the ki of his attacker. The incorporation of these two concepts makes Aikidō unique.

開祖は単に一重身とも云っておられました。一重身の利は、相手が突いてきても打ってきてもその剣に逆らわず、突くことも打つことも可能にする点にあります。第二の気を合わせると云うことですが、合気道には突ける時も突かず、打てる時にも打たずに気を合わせる稽古法があります。

合わせ法、組太刀、組杖は基本形に従って動きますが、総べて気を合わせる稽古法です。

基本形が身につけば咄嗟の場合にも自然に応用技が出てくるものと考えられています。これを試す目的で試合を行うことは非常に危険です。何となれば合気道において試合と云う場合には、真剣勝負を意味するからであります。若し一定のルールを設け試合を行うことにしたならば、危険と見られる技は認められず技の範囲はせまくなり、合気道本来の目的をも見失うことになりましょう。それは又、スポーツ競技となることをも意味しています。

現代武道が真に平和を求め、愛の精神を顕示するものであればある程、きびしい過程を経なければならぬのが武道の世界であります。しかも、その厳しさの中に道を求め美しい人間関係を維持する喜びは、修業者に与えられた特権とも云い得よう。徒手稽古に限らず剣・杖を持った稽古は、その厳しさを一層増大させるであろう。

The back triangle stance, for instance, in the posture of right hammi, forms a triangle alongside the outside of the right foot with the inside of the left foot. The founder called this stance hito e mi. When standing in hito e mi, it is possible to execute a strike or thrust without receiving a blow in return.

In Aikidō, the second concept, the harmonizing of ki, has many possibilities. In practice, one tries always to blend one's ki with that of the attacker. This enables one to respond in a less severe manner, without thrusting or striking, even when it is possible to do so. Partner blending practices such as kumi-jō and kumi-tachi are done according to basic forms and their purpose is the development of harmony of ki.

After basic techniques have been learned, applied techniques can be performed at any required time. However, some people feel that for the purpose of testing techniques it would be necessary to have a match of some sort. This is very dangerous because, in Aikidō a contest means a fight with a real sword. If a contest is held, rules must be made. The dangerous techniques would not be allowed and the range of applied techniques would be limited. Such a restriction would make the true aims of Aikidō difficult to understand and Aikidō would become a sport.

剣・杖・体術の一々の理合については写真に頼る他はないが、御貰いただければその理合は判然とご理解いただけるものと思います。剣・杖・体術のそれぞれの何処に共通点があるかと問われれば、口下手な私は「総べて共通している」と云うことになってしまいます。

どうぞ皆さんご自身で研究練磨を積まれることを切望いたします。

合気道において剣・杖を持つことは、以上述べてきた理合を知る事の他に、“剣を持って剣に頼らず、杖を持って杖を意識しない”武器に頼らざる心・技・体を造り上げることになると信じます。一日の稽古と云えどもおろそかにせず、気を練り、体を練り、心を練り、合気道精神を涵養していきたいと念願する次第です。

The more present day Budō seeks a real peace and proves the spirit of universal love, the more severe the process should be to attain these goals. That is the world of Budō. Progress along the way (Dō) is one of hardship resulting in everlasting joy and cherished human relationships. These are special rights given to students, and it is the duty of the student to accept the hardships of ken, jō and taijutsu practice to actively further himself along the way.

To understand the combined Aikidō system is to realize that one is not dependent upon a ken, jō, or other weapon. Development of mind, body, and technique does not rely upon an armory, but on independence of action. If a sword is used, do not realize it as a sword, If using a jō, do not depend on it, but feel the common harmony in movement.

The system of ken, jō, and taijutsu are explained through the photographs. Their common features can be seen by careful examination. This proves the adaptability of Aikidō to any situation. True understanding comes only through study and practice.

It should be the desire of all who practice Aikidō to develop ki, body, and mind without neglecting daily practice. In this way, one can develop the true Aikidō Spirit.





座 礼

Sitting Bow

I . 基本合気剣法

Basic Method of Aiki Sword

1 . 素振り法

素振り法は合気道の理に叶ったものでなければならない。理と云うのは第一に氣力の充実した素振りであること。軽い素振り1000回よりも氣の入った素振り数回の方が良い。第二に構えが裏三角法(25頁上図参照)をとっていないなければならないことである。その場合、劍の柄頭は常に臍に結ぶことになる。又そうすることにより、前後左右の動きが容易になるのである。

Suburi Techniques

The suburi techniques must be performed according to basic Aikidō theory and philosophy. It is important that all suburi must be done with full extension of ki. Several suburi done with full ki extension are much better than thousands done lightly.

The beginning posture must be in accordance with the back triangle (refer to figures on pages 25 and 49). The pommel of the sword is in line with the navel. This alignment makes movement forth and back and right and left easier.

立 礼
Standing
Bow



素振り－(1)

真っ直ぐに振り上げ、真っ直ぐに打ちおろすことが大切である。特に合気道の素振りでは、剣を打ち下した時に腰を充分に落ち着けるのである。

First Suburi

It is important that the sword be raised overhead and brought down in exactly a vertical line. As in all Aikidō suburi, during the downward stroke of the sword, the hips must be solidly based.



構 え(説明は49頁)

Kamae(Refer to page 49)



素振り—(2)

右足を引いて大上段に振りかぶる。この時充分に腰をひねる。打ち込みは腰で打ち込むようにする。



素振り—(3) 一種の深呼吸である。右足を引き剣を頭上に立て、宇宙の気を剣先を通じて体内に充満させる。息を止めて脇構えに移り一気に打ち込むこと。

Third Suburi

This is one of the kokyū, or breath, techniques. As the right foot steps back, the sword is raised directly overhead. This alignment allows the



Second Suburi

The right foot steps back as the sword is raised overhead. At the same time, twist your hips to move your body out of the line of attack. As the strike is made, a step is taken with the right foot, and the right hip is thrust forward.



universal ki to enter the tip of the sword and fill your whole body. As the sword is lowered backwards, hold your breath and settle your body in the side stance. The strike is made with a single exhalation of your breath.





素振り—(4)

左右いずれの足が出てても、腰のひねりが決っていなければならない。体捌きの練習法である。

Fourth Suburi

This is a practice of body movement.

The strike may be made with either a right or left step forward.

As the strike is completed, the leading hip must be well turned forward.





稽古中の開祖 植芝盛平翁

The Founder, Professor Morihei Ueshiba
during practice



素振り—(5)

左右に受け流すと同時に打ち込むこと。

Fifth Suburi

Movement to either the right or left out of the line of attack is accompanied by a covering of the head and side with your sword. As the motion is terminated, the sword is brought down in a vertical strike and a step forward is taken.









素振り—(6)

左右いずれの足が出ても即、突きが可能である。

(右足で打ち込み右足で突く)



Sixth Suburi

No matter which foot is forward, an instant thrust is possible.

A strike with the right, for instance, is followed by a thrust moving the right foot forward accompanying the thrust.



素振り—(7)

右足で打ち込んだ場合受ける力を流して左足を出して突く。



| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | 5 | 6 | 7 |
| | | 8 | 9 |

Seventh Suburi

A strike is made stepping forward with the right foot. This is followed by a step forward with the left foot accompanied by a thrust.





花柳流社中を指導する開祖 植芝盛平翁
 於 合気道本部 旧道場
 昭和 8 年

The Founder, Professor Morihei Ueshiba instructing
 a group of dancing teachers of the Hanayagi School
 at the old head quarters Dōjō of Aikidō, 1933.



握り法

「鍛練打ち」により握りしめる稽古をする。(47頁参照)

この鍛練法は第四教の中で行われている。握りは左手の小指を強くし、薬指もやや強く、徐々に力を抜き右手を添える。(次頁)

Holding the Sword

Practice gripping the sword according to the strike exercise (Refer to page 45). This exercise is yonkyo.

The sword is gripped strongly with the little finger of the left hand. The fourth finger of the left hand holds firmly also. The other fingers of the left hand hold loosely. The right hand holds the sword in a loose manner.





握 り 方

(前頁参照)

Gripping the Sword



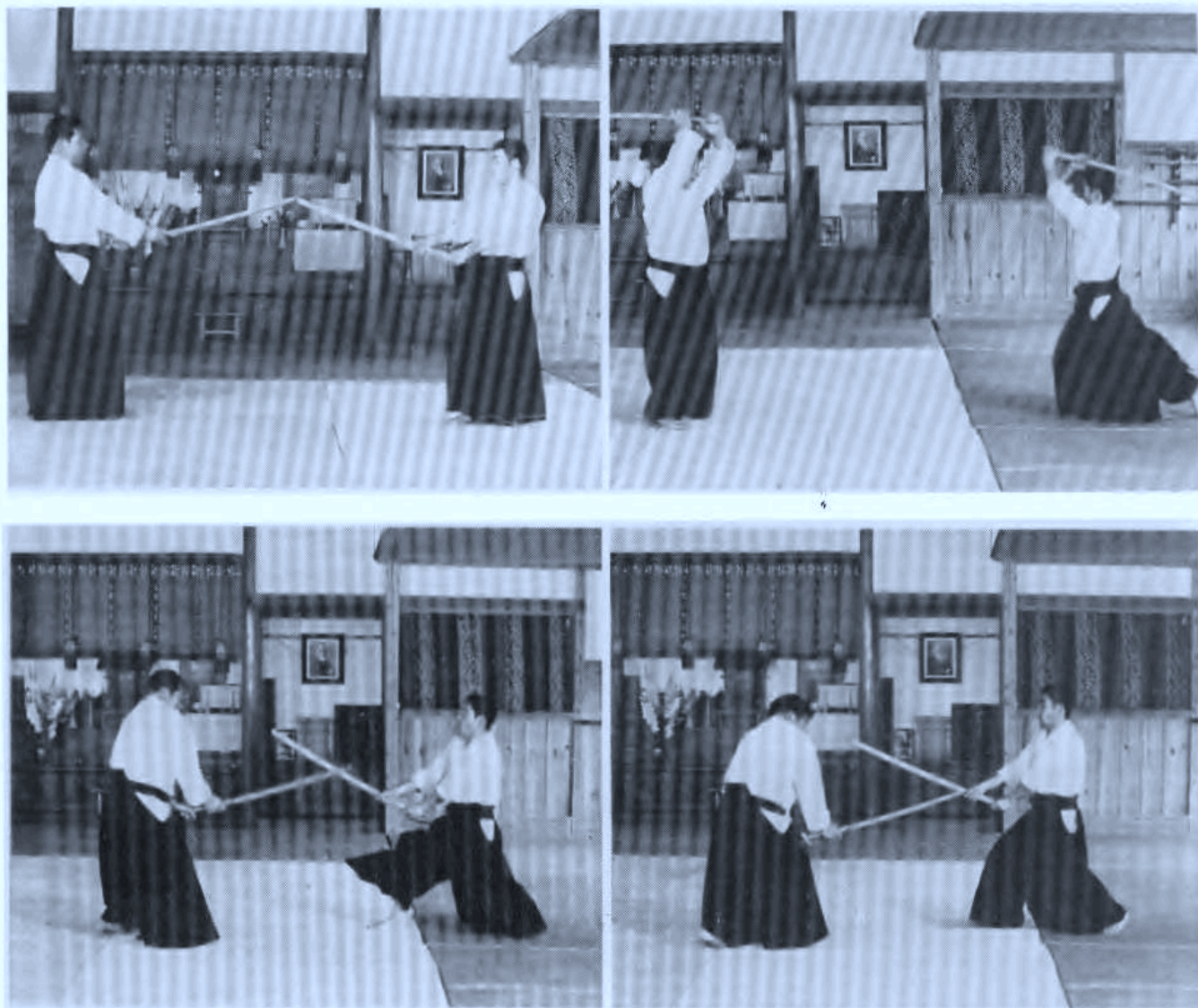
剣の合わせ法

合気道の剣の合わせは、打つこと、受けることにとらわれなくて気を合わせ、相手と調和をとるようにすることが大切である。

Mental Attitude of Partner Practice with Swords.

In Aikidō sword practice with a partner, it does not matter whether you are the attacker or defender but how you blend your ki. The most important thing is to harmonize with your opponent.

2. 剣の合わせ法

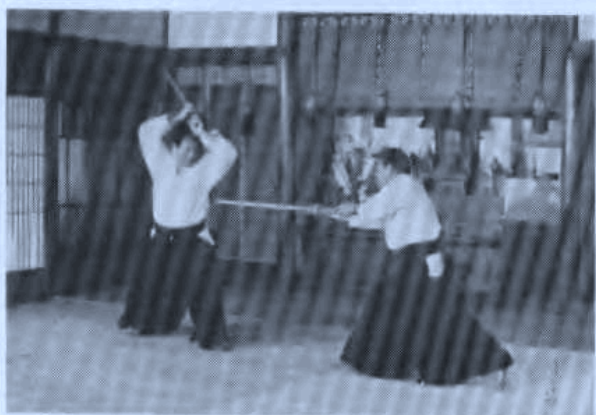


合わせ—(1)

相手が打ち込んできた場合、右に体を開き下まで切りおろす。その時右半身で裏三角体となる様に左足を右足の後に移動する。

Partner Practice No. 1

As your opponent performs a straight strike, slide your body to the right out of his line of attack and strike down. At the same time, move the left foot behind the right adopting the back triangle stance with the right side of the body.



合わせ-(2)

突きをかわせる程度に腰をひねること。

Partner Practice No. 2

As your opponent thrusts, rotate the hips and slide the body to the side striking in return.

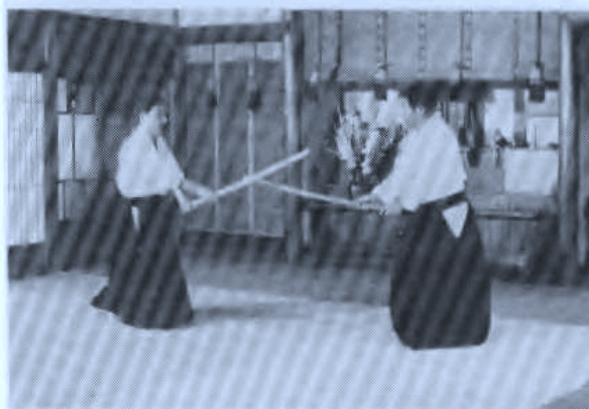


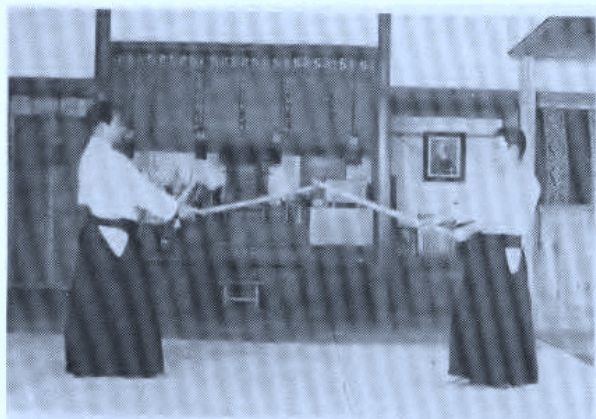
合わせ一(3)

打ち込まれれば逆らわずに体を開き(又は入る)、相手が振りかぶればその氣に合わせて入るのである。太刀取りの秘伝、或いは音無しの剣の基礎である。

Partner Practice No. 3

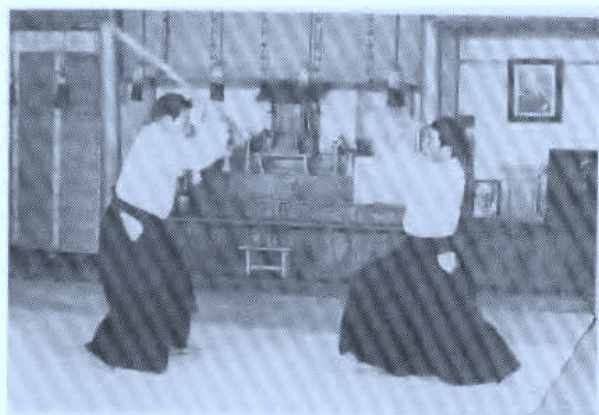
When your opponent strikes, rotate the hips and slide the body out of the line of attack (or step forward). As the opponent lifts his sword to strike again, step forward blending with his Ki flow. This is the secret of "Tachidori", or sword taking, and the basis of "Otonashi-no-ken"-the sword of no sound.



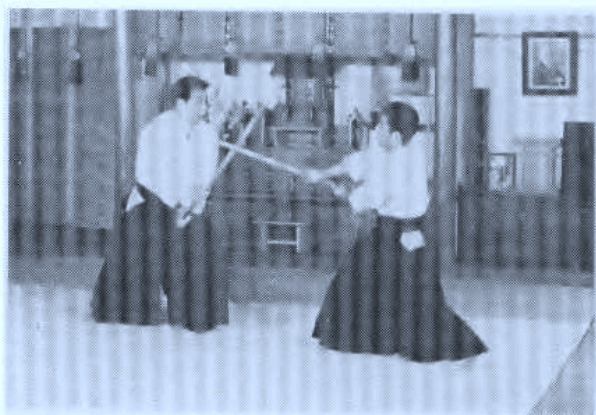
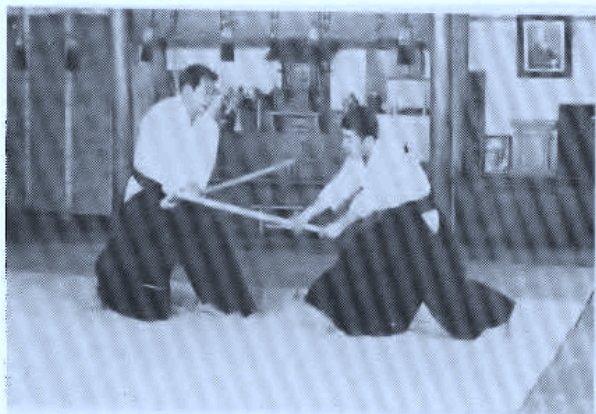


合わせー(4)

面打ちを払われた場合、払った力を流して突く。

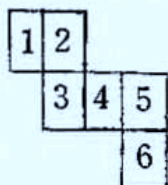
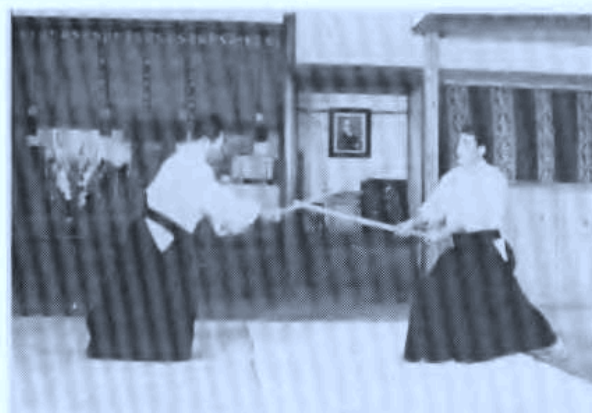


| | | | |
|---|---|---|--|
| 1 | | | |
| 2 | 3 | 4 | |



Partner Practice No. 4

As you strike your opponent, he attempts to sweep your sword down. Using his force, slide your sword under his, step forward, and thrust.



合わせ—(5)

打ち込みを左にかわし、再度振りかぶる相手の小手の動きに合わせて打ち入る。



Partner Practice No. 5

Your opponent attacks with a straight strike.

You move to the left. As he raises his sword to attack again, you match his movement and strike.



合わせ-(6)

相手の気の動きに全く合わせる。
別名「気結びの太刀」

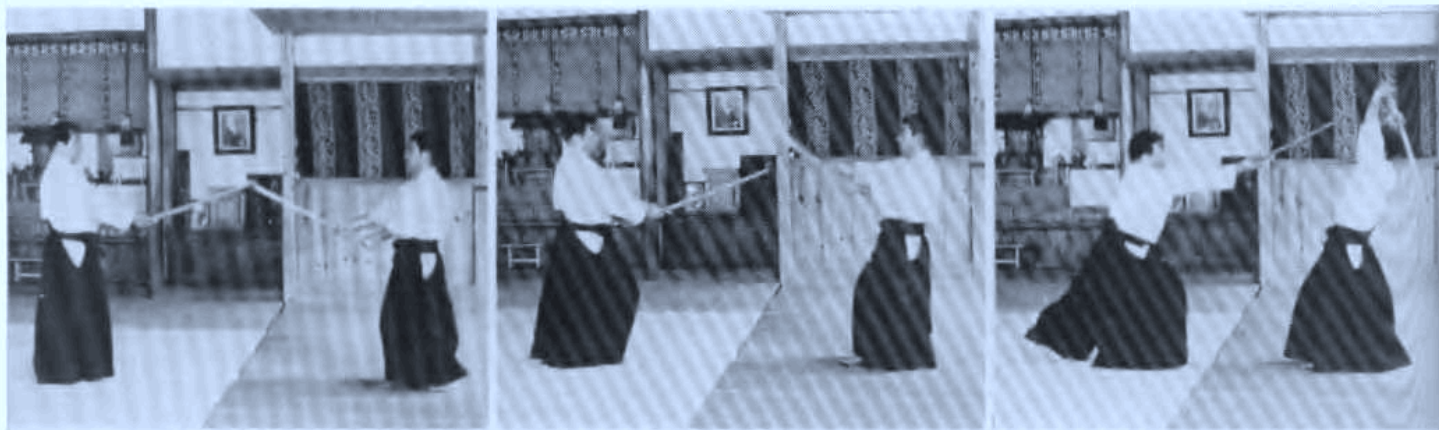


Partner Practice No. 6

A complete blending of Ki must be maintained with your opponent. Another name for this technique is Ki-musubi-no-tachi, or the sword of uniting Ki.

合わせ-(7)

振りかぶる相手の両腕を下から制し、体を開きつつ後方に入って切る。





| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | | 7 | 8 | 9 | |

Partner Practice No. 7

As your opponent raises his sword to strike, restrain him from striking by projecting your sword against the underside of his forearms. Enter deeply to his rear, face him, and strike down.







「鍛練打ち」の稽古風景







(写真 1)



(写真 2)

構 え

合気道では写真1が基本である。この構えからの動きは、前後左右自由自在である。次頁の写真は、前方左右への動きの例である。

(口伝) 胴(腰)の働きは両足にあり、頭の働きは両手にあり。

但し、腰をひねることにより足を動かすこと。足だけを意識してはいけない。腰のひねりは相手の突きをかわせる程度であれば良い。

Kamae

In Aikidō, Figure 1 is the basic posture. In this posture, movement to front and rear or right and left is possible.

The photographs on the next page show two possible movements toward the front on the right and left side.

(Oral Instruction)

The rotation of the hips determines the movement of both feet,

The movement of the head determines the movement of both hands.

However, the hips move before the feet. Do not be aware of only moving the feet. It is good practice to rotate the hips to evade an opponent's thrust.



一重身
Hito e mi
(Basic Stance)



構えからの動き
The typical movements
from Kamae.



3. 入身法

多人数攻撃の輪から抜け出る秘法である。別名「山彦の道」と云い、此方が気を発すれば山彦の如く敵の気が帰って来る。

然し、その時には此方は相手の後方に立って居るのである。

(口伝) 太刀ふるい 前にあるかと襲い来る。

敵の後に我は立ちけり

(口伝) 敵多勢我をかこみて 攻むるとも

一人の敵と 思いたたかえ

Irimi Technique

This was considered to be is a secret technique to escape from multiple attackers. The other name for this is "Yamabiko-no-michi", the path of an echo. As you extend your Ki, the Ki of your opponent will return to you like an echo. However, you do not receive your opponent's Ki because you have instantly moved past him to his rear.

(Oral Instruction-an old poem taught to the student)

Brandishing his sword,

My enemy in front

Prepares to attack.

But behind him,

I am already standing.

(Oral Instruction)

Many enemies

Surround me

In attack.

Thinking of them as one,

I do battle.





正面打ち入身投げ

相手の気を呼び出し深く相手の後方に入り相手を自分に密着させ、剣の打ち込みの要領で腰をひねって投げる。



Shomen Uchi Irimi

Nage

Draw out your opponent's Ki and enter deeply to his rear. Having close contact with your opponent, throw him by rotating the hip as when striking with the sword.





正面打ち入身投げ(座法)

体捌きは立技と全く同様である。

Shomen Uchi Irimi Nage

(Sitting Technique)

Same as the standing technique.





横面打ち、正面打ちの連続攻撃に対する体捌きの一例。

Body movements when confronted by an opponent who is continuously attacking with yokomen uchi and shomen uchi.

| | |
|---|---|
| 1 | 5 |
| 2 | 6 |
| 3 | 7 |
| 4 | |





1 2 3

呼吸投げ (太刀取り)

気を合わせ、打ち下した相手の太刀を握り、相手の左手ひじを制して振りかぶり、打ち下ろす。

Kokyū Nage (Tachi dori)

Let your Ki blend with that of your opponent. As his strike is beginning down, grasp his sword hilt and lock his left elbow over your right arm.

Lift your arms as if raising a sword and then strike down.



1
2
3
4 5 6 7





| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|



呼吸投げ (太刀取り)(突き)

Kokyū Nage (Tachi dori)(Tsuki)

| | | |
|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 |
| 7 | | |

太刀取りの心構え

相手の攻撃を意識すると飛び込むのは難かしくなる。むしろ打たせるような気持ちで相手の気を思い通りに導くのである。

The Mental Attitude of Sword Taking

If you let your opponent influence you, it will be difficult to respond easily to his attack. Rather let him feel that he can attack you and then lead his Ki in any direction you wish.

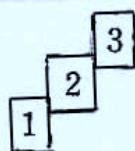




4. 体の変向

Tai no Henko

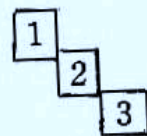




(剣の理)
(Method of the Sword)

体の変向

握られた左手は相手との中心線から外側に
出てはいけない。



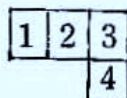
(体の理)
(Method of the Body)





(片手取り)

(Katate Tori)

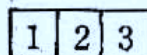


Tai no Henko

If you are gripped by your left hand, do not let it cross over your opponent's center line as you turn or you will receive his strike.

(剣の理)

(Method of the Sword)





5. 剣・体術の理合

Sword and Body Relationship



正面打ち四方投げ—表技 (剣の理)

前後からの攻撃をかわし、一呼吸で前後を切る。



Shomen Uchi Shi-hō-nage

Omote waza

(The Method of the Sword)

Evade attacks from front and rear. Cut your opponents in front and rear in one breath.



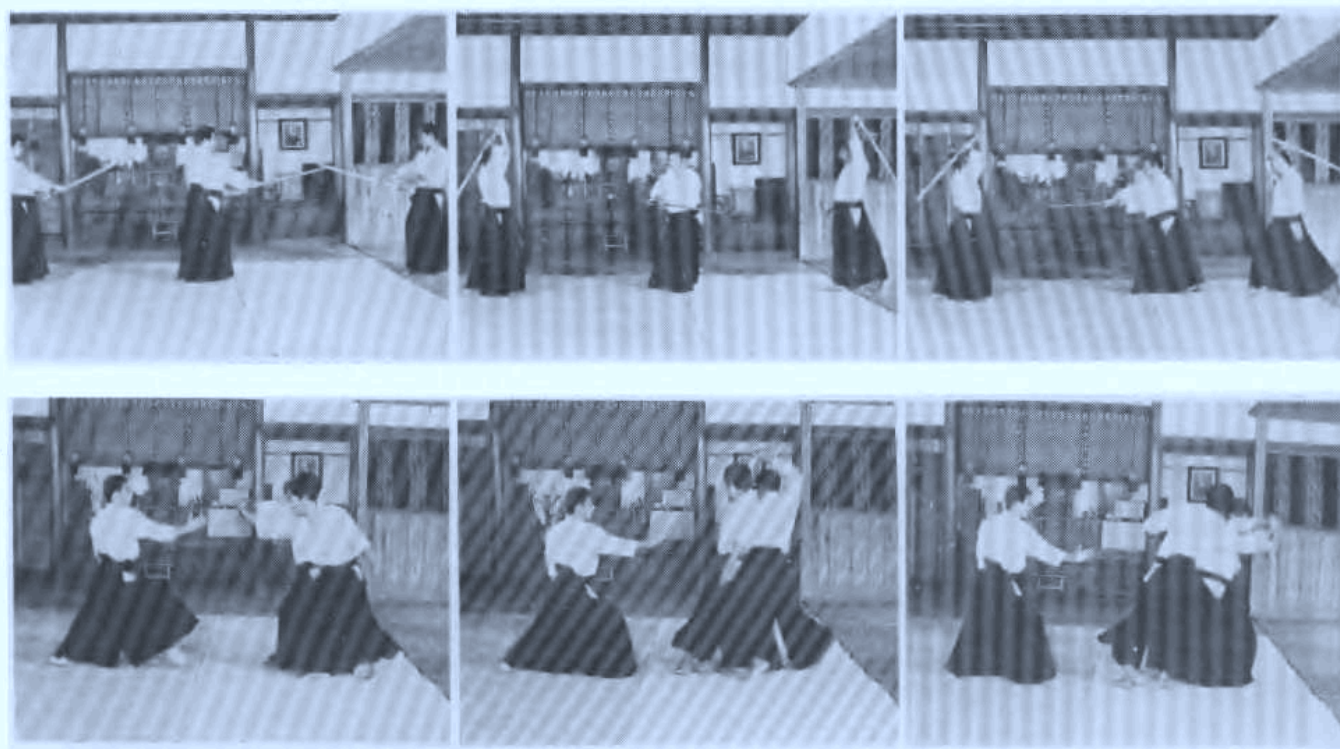


正面打ち四方投げ—表技

(体の理)

握っている相手の両腕の下をくぐる様に投げてはいけない。剣を振りかぶって投げるのである。

正面打ち四方投げ—裏技（剣の理）

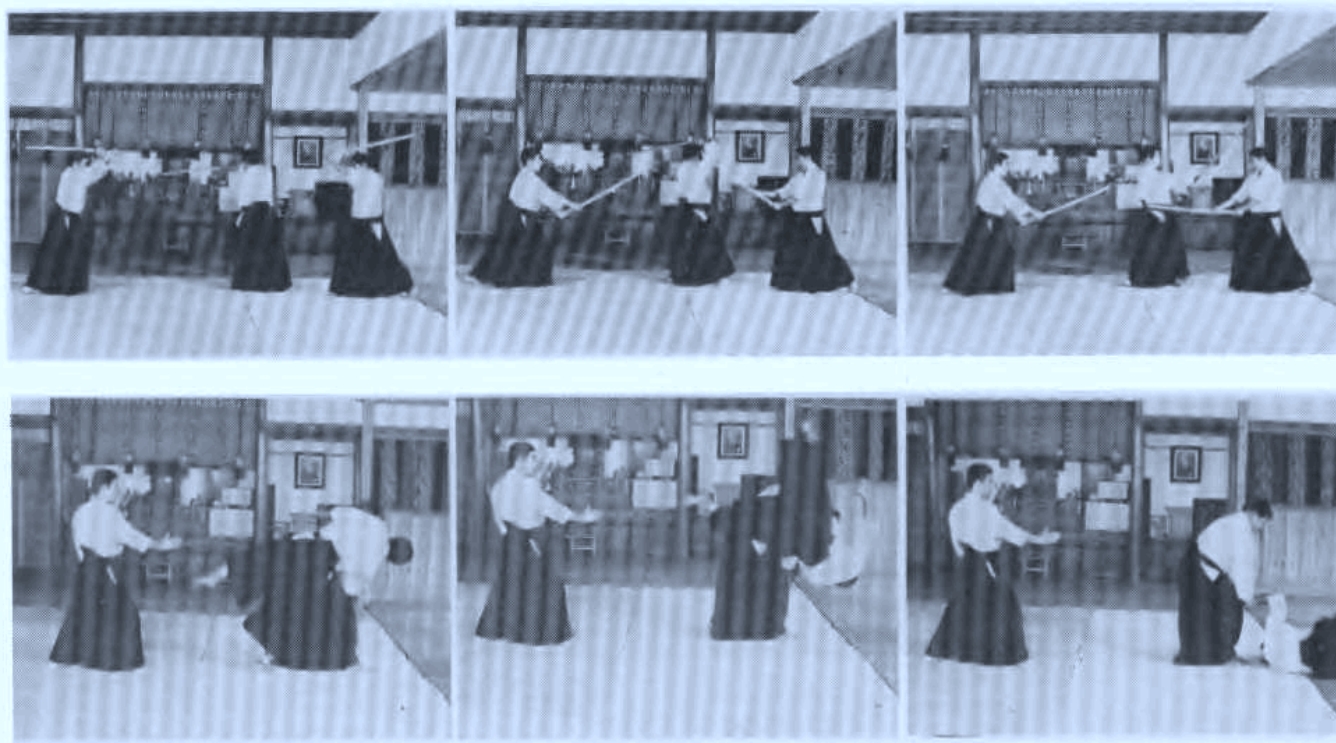




Shomen Uchi Shi-hō-Nage—Omote waza (Method of the Body)

Do not throw your opponent by passing under his arms which are holding you. Throw him by raising the sword up.

Shomen Uchi Shi-hō-nage—Ura waza (Method of the Sword)





両手取り四方投げ—表技

Ryō te Tori Shi-Hō-Nage—Omote waza

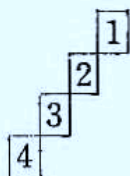
握り方（写真は両手取り）





正面打ち小手返し(剣の理)

前後同時に打ってきた場合、右足を開き後方の胴を払い、左足を開き前方の小手(面)を打つ。



Shomen Uchi Kote Gaeshi (The Method of the Sword)

In the case of being attacked from front and rear, the right foot takes a sweeping step to your rear, and you cut your opponent, who was at your rear,

across the abdomen. Take a large sweeping step with the left foot and strike the wrist(or face) of the opponent now in front of you.





| | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 5 |
| | | | 6 |
| | | | 7 |

正面打ち小手返し(太刀取り)



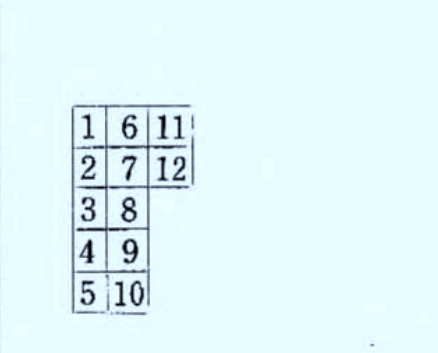
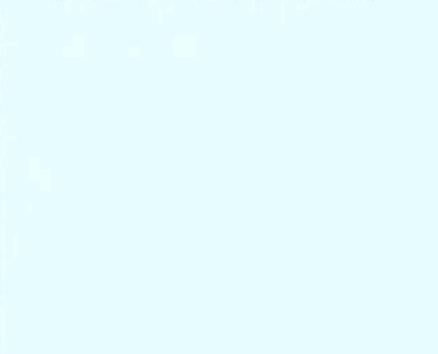
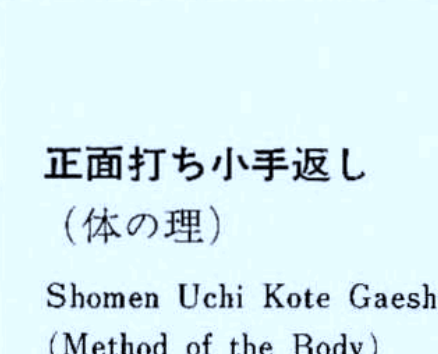
小手の返し方

左手・右手ともに小指をしっかり握りしめる。右手は相手の右手の甲に合わせる。

How to Turn the Wrist

Begin closing your grip with the little fingers of each hand. Your right hand blends with the back of the opponent's.





正面打ち小手返し

(体の理)

Shomen Uchi Kote Gaeshi
(Method of the Body)

| | | |
|---|----|----|
| 1 | 6 | 11 |
| 2 | 7 | 12 |
| 3 | 8 | |
| 4 | 9 | |
| 5 | 10 | |

横面打ち四方投げ（剣の理）

Yokomen Uchi Shi-Hō-Nage
(Method of the Sword)



| | | |
|---|---|---|
| | | 1 |
| | | 2 |
| | | 3 |
| | | 4 |
| 7 | 6 | 5 |



横面打ち四方投げ



基本として相手の右手を叩き落す場合には、右足で飛び込み左足を円く開く。その場合、此方は左手で相手の右手を叩き落とし、同時に右手で相手の肩から斜めに切りおろし、その手で相手の右手首をつかみ左手を添える。左足を進めて剣の如くに大上段に振りかぶり、後方に切り下ろす様に投げる。その時、左足は円く引く。右足を引いて投げてはいけない。

Yokomen Uchi Shi-hō-Nage

In the basic technique, as the opponent strikes with his right hand, your right foot slides to the right side, and your left foot takes a large sweeping step back. At the same time, your left hand comes down on his right hand, and your right hand cuts down at an angle from his shoulder grasping his wrist. As you twist your hips, the left hand grasps your opponent's and you advance your left leg forward. The hands are raised as if lifting a sword straight up, the body is turned, and the throw is accomplished by cutting down as with the sword. The left leg is swung alongside his body. Do not throw by withdrawing the right foot.



| | | | | |
|---|---|---|---|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | |
| | 5 | 6 | 7 | |
| | | 8 | 9 | 10 |





開祖 植芝盛平翁

The Founder, Professor Morihei Ueshiba



合気道主 植芝吉祥丸 先生 (Aiki-dōshu, Professor Kisshōmaru Ueshiba)





6. 呼 吸 法

剣の振りかぶりと全く同様である。

Kokyū-hō (Standard)

This is the same technique as raising a sword over the head.



呼 吸 法 (座法)

剣の握りを左右二手に分け、両腕は半円を描く様に振りかぶり、呼吸力を養うのである。

Kokyū-hō (Sitting)

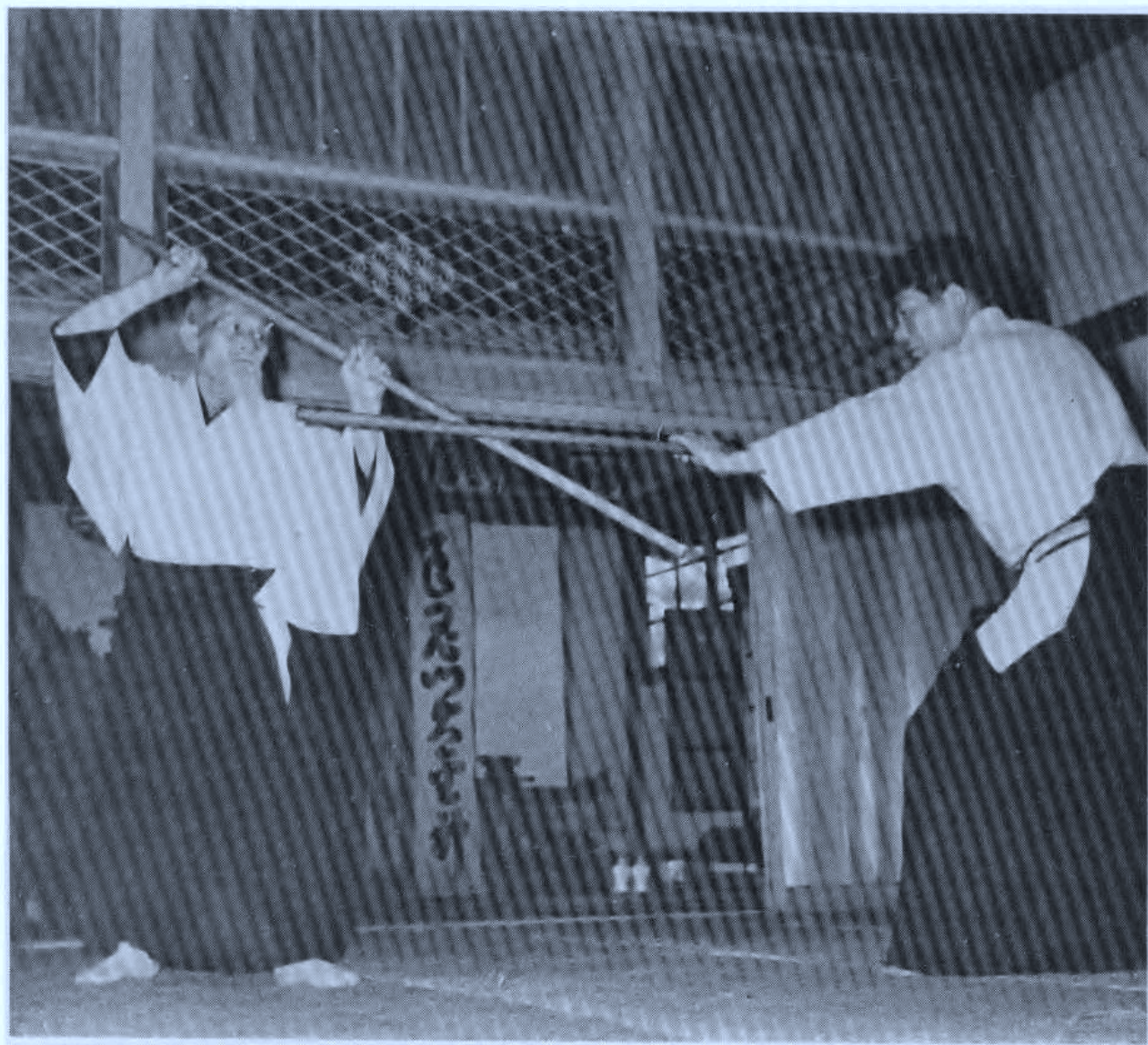
As if you are holding a sword, part your hands, and lift both arms up forming a half circle. This develops your breath power.





2人掛け(立技)





II 基本合気杖法

Basic Method of Aiki-Jō

1. 素振り法と31の杖

(Suburi and 31 Count Kata)



■ 31 の 杖 ■

The 31 count Kata

■ 素振り法 ■

Suburi

[突きの部]

Thrusting Movements

Choku tsuki

This is the basic thrusting movement.

(1) 直 突 き

突きの基本である。





号 令 ① ①'
Count

(2) 返し突き

相手の突きをかわして突く。(31の杖。号令①参照)

Kaeshi Tsuki

When your opponent thrusts, you step to the side and bring the jō up in a circular thrust.

(1ST movement of the 31 count kata)





号 令 ② ②'

Count

(3) 後 突 き

杖をひじの下につけ後方に突き出す。



Ushiro Tsuki

Place the jō along the underside of your forearm and then thrust straight to the rear.



号 令 ③ ③'
Count





号 令 ④ ④'
Count

(4) 突き下段返し

腰で払うようにする。



Tsuki Gedan Gaeshi

It is important that the movement be made with a strong hip turn.



号 令 ⑤ ⑤'

Count





号 令 ⑥ ⑥'
Count

(5) 突き上段返し

(号令④、⑤参照)



Tsuki Jōdan Gaeshi

(4th and 5th movement)



号 令 ⑦ ⑦'

Count





号 令 ⑧ ⑧'
Count

[打ち込みの部]

Striking Movements



(6) 正面打ち込み

(剣の素振り一(2) 参照)

Shomen Uchikomi

This movement is identical to the second suburi with the sword.



号 令 ⑨ ⑨'

Count





号 令 ⑩.....⑩'

Count

(7) 連続打ち込み

(号令 ⑤、⑥、⑦、⑧参照)





号 令 ⑪ ⑪'
Count



Renzoku Uchikomi

(5th, 6th, 7th, 8th movements)



号 令 ⑫ ⑫'

Count

(8) 面打ち下段返し

(号令 ⑮, ⑯, ⑰参照)



Menuchi Gedan Gaeshi

(15th, 16th, 17th movements)





号 令 ⑬ ⑬'

Count





号 令 ⑭ ⑭'
Count

(9) 面打ち後突き

(後突き参照)





号 令 ⑮ ⑮'
Count

Menuchi Ushiro Tsuki
(Refer to ushiro tsuki)





号 令 ①⑥ ①⑥'
Count





号 令 ⑪ ⑪'
Count

(10) 逆横面後突き

後突きは左右同じである。(後突き参照)

Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki

The rear thrust is the same when done from either right or left sides,
(Refer to ushiro tsuki)





号 令 ⑮ ⑮'
Count

[片手の部]

Wrist Movements

(11) 片手下段返し

杖を充分にたぐり寄せ、右足を大きく出しつつ下から払い上げる。





号 令 ①9 ①9'
Count

Katate Gedan Gaeshi

Draw the jō fully to the rear. Take a large step forward with your right foot and sweep from below to up over the head.





号 令 ②① ②①'
Count

(12) 遠間片手打ち



出来るだけ遠方を攻撃する。

Tōma Katate Uchi

This is used when it is necessary to strike at a great distance.



号 令 ②① ②①'

Count





号 令 ②② ②②'
Count

(13) 片手八の字返し



八の字に打ち込み、手首を柔らかくする稽古法である。

Katate Hachi no Ji Gaeshi

This strike is shaped like the number eight. It's purpose is to develop limber wrists in training.



号 令 ②③ ②③'
Count





号 令 ②④ ②④'
Count

[八相返しの部]

Figure Eight Movements

(14) 八相返し打ち

杖を返して八相に構え正面を打つ。

(Hassō no kamae)





号 令 ㊥ ㊥'
Count

Hassō Gaeshi Uchi

Turn the jō, assume Hassō no Kamae and then strike your opponent's face.





号 令 ②⑥ ②⑥'
Count

(15) 八相返し突き

八相の構えから突く。



Hassō Gaeshi Tsuki

From Hassō no Kamae thrust to the front.



号 令 ②⑦ ②⑦'
Count





号 令 ②⑧ ②⑧'
Count

(16) 八相返し後突き

八相の構えから後方を突く。



Hassō Gaeshi Ushiro Tsuki

From Hassō no Kamae thrust to the rear.
(Refer to ushiro tsuki)





号 令 ②⑨ ②⑨'
Count





号 令 ③⑩ ③⑩'
Count

(17) 八相返し後方打ち

八相の構えから体をひねり、後方を打つ。



Hassō Gaeshi Ushiro Uchi

From Hassō no Kamae turn the hips and strike to the rear. Do not move your feet.



号 令 ③①.....③①'

Count

最初の構えに戻る

Return to the
beginning stance





(18) 八相返し後方払い

八相の構えから体を後方にひねり、右足を大きくひらいて打ち払う。

Hassō Gaeshi Ushiro Harai

From Hassō no Kamae turn the body, take a large sweeping step with the right foot, and make a sweeping strike.



[流れ返しの部]

Flowing Movements



(19) 左流れ返し打ち

左に回る体捌きの稽古法である。



Hidari Nagare Gaeshi Uchi

Turn to the left and strike. This is an exercise for improving body movement.



(20) 右流れ返し突き



右に回る体捌きの稽古法である。

Migi Nagare Gaeshi Tsuki

Turn to the right and thrust. This is an exercise for improving body movement.



2. 杖の合わせ法

(Partner Practice with the Jō)



合わせー(1)

(号令③、④、⑤参照)

Partner Practice No. 1

(3rd, 4th, 5th movements)



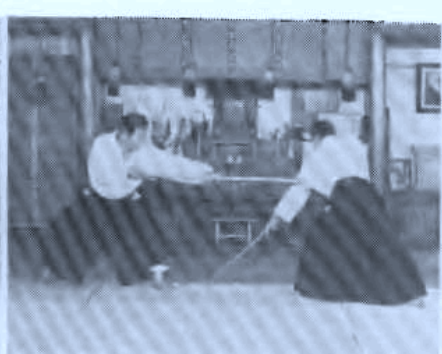
合わせ一(2)

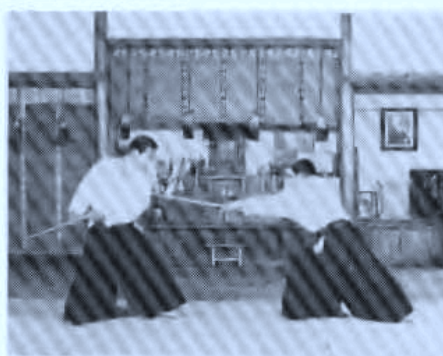
(号令①、②、③参照)



Partner Practice No.2

(1st, 2nd, 3rd movements)





合わせー(3)

突き下段返し参照

Partner Practice No. 3

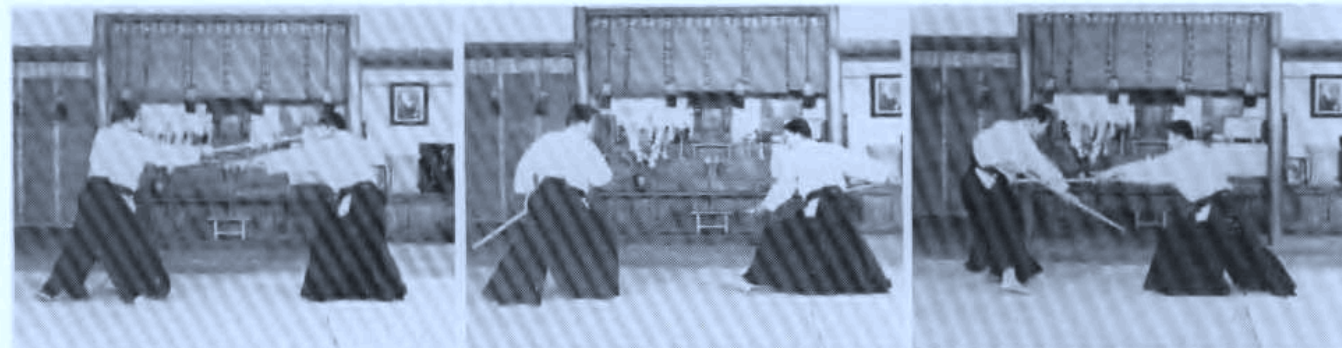
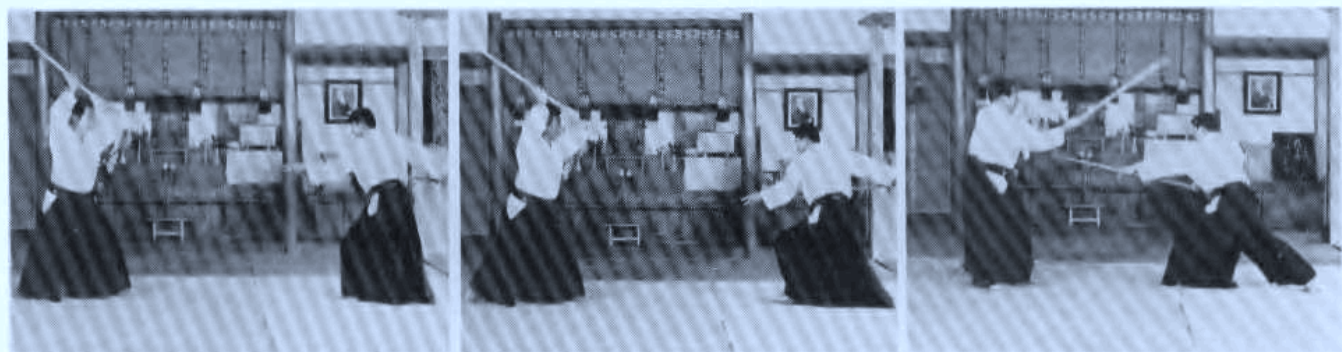
(Refer to Tsuki Gedan Gaeshi)

合わせ一(4)

(面打ち下段返し参照)

Partner Practice No. 4

(Refer to Menuchi Gedan Gaeshi)

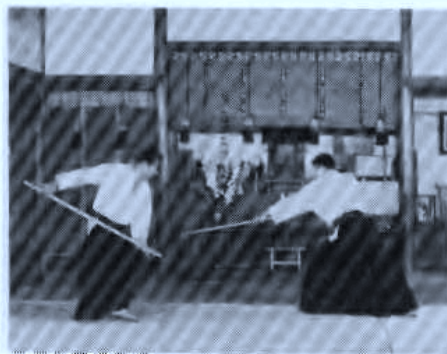






合わせー(5)

右に体をかわし 相手の杖を強く
払いおとして突く。



Partner Practice No. 5

As your partner thrusts, slide your body to the right, sweep his jō down strongly, and thrust.



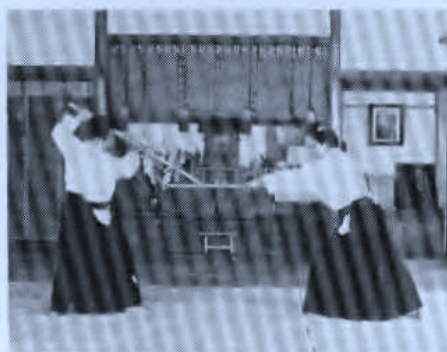


合わせ一(6)

(号令⑩、⑪参照)

Partner Practice No. 6

(10th, 11th movements)



合わせー(7)

相手の杖を左側に払って突く。

Partner Practice No. 7

As your partner thrusts, move to your left side sweep his jō down and thrust.



合わせ一(8)

払われたら受け流して下から突く。

Partner Practice No. 8

When your jō is swept down, flow with the movement, come up from under your opponent's jō and thrust.



開祖 植芝盛平翁と奥様

The Founder, Professor Morihei Ueshiba
with his wife.

Glossary

of Japanese Words Used in the Text

- Aiki.....Harmonizing of Ki
- Dōjō.....Training hall
- Gedan Gaeshi..... A circular movement with the jō aimed at the lower part of the opponent's body.
- Gyaku Yokomen Aside strike at the right side of the opponent's head.
- Hachi no ji A movement based on the shape of the Japanese character for eight.
- Harai A movement intended to sweep an opponent's sword or jō away or down. Also applied to a movement of sweeping the opponent's legs from under him.
- HassōA posture where the jō or sword is held vertically at the right shoulder.
- Hassō GaeshiA movement from the basic stance to the hassō posture.
- Hidari Left.
- Hito e miSame as Ura Sankaku. It literally means making the body small.
- Hō Method.
- IrimiEntering technique.
- Jodan Gaeshi A circular movement with the jō aimed at the upper Part of the opponent's body.

- Jō.....Around stick usually of oak about 50-in.long and 1-in.
in diameter.
- Kamae.....posture
- Kata A series of movements designed to teach form and basic
movement.
- Katate ToriWrist grab.
- KenJapanese sword. Also bokken — a wooden sword
used in practice.
- Ki The vital force of the body. Through Aikidō train-
ing, the ki of a person can be drawn in increasing
amounts from the universe. In practice, ki is dire-
cted before body movement takes place.
- Ki Musubi.....The uniting of one's own ki with that of the opponent.
- Kōgeki Attack.
- Kokyū Breath power. The coordination of ki flow with
breathing.
- Kote Wrist.
- Kote GaeshiA throw made by an outward turn of the opponent's
wrist.
- Migi Right.
- Moro Te DoriA grasp of the wrist by both hands of and opponent.
- Nagare Gaeshi..... To make a strike to the front and then a strike or
thrust to the rear in one flowing movement.
- Nage..... A throw.
- Omote.....The attacker's front.
- Renzoku.....Continuous.

RiaiThe relationship between methods of using the ken, jō, and taijutsu.

SenseiTeacher.

Shomen uchiAlso called men uchi, A straight strike at the head with the hand or ken.

SuburiA single movement using the ken or jō done as a solo practice.

TachiThe Japanese sword.

Tachi doriTechniques of taking an opponent's sword and throwing him.

TaiBody.

TaijutsuBody Arts, The techniques of Aikidō done without weapons.

Tai no HenkoThe basic blending practice.

Tanren UchiA practice for developing the hips. Usually done by hitting a bundle of branches with a bokken.
See page 47.

TōmaA great distance.

TuskiA thrust.

UchiA strike.

UchikomiTo take a step forward and strike.

UkeA person who receives an attack. The opposite of Kogeki.

UraThe attacker's back.

Ura SankakuThe back triangle, stance, see hito e mi and page 49.

UshiroUke's back.

WazaTechnique.

| | |
|--------|--------|
| 検 廃 | 印 止 |
|--------|--------|

合気道一剣・杖・体術の理合（第一巻）

発行 昭和48年9月1日 第1版
昭和49年9月1日 第3版

著 者 齊 藤 守 弘(本名・森造)
訳 者 William F. Witt.
写真撮影 平 田 貞 雄(日本写真家協会会員)
発 行 者 菅 原 鉄 孝

発行所 港 り サ ー チ 株 式 会 社
東京都港区芝西久保桜川町1番地
電 話 03(501)9248番 郵便番号 105
振替 東京183028

印 刷 | ほそや印刷株式会社 製 本 | 大成印刷

©1973・MORIHIRO SAITO

落丁・乱丁の際はお取り替えます。
(分) 0075 (製) 8021